Vous êtes à la fois très joyeux (se) et un peu inquiet(e) devant cette vie nouvelle qui s'ouvre devant vous. Si vous avez été en dialyse, en général, très aidé(e) et suivi(e) aussi bien à l'hôpital que chez vous, vous vous sentez un peu perdu(e), isolé(e) et aussi très anxieux(se) devant ce changement de vie.

Pourrais-je assumer tout cela ?

Mon rein va-t'il « tenir » ?
Pourrais-je reprendre mon travail ? etc. ... etc. ... Tous ces sentiments et ces questions se mélangent en vous.

Ce petit livret vous aidera à prendre soin de vous d'une façon pratique car un « suivi » régulier après la greffe est indispensable ainsi qu'un bon moral et une vie saine.

L'après greffe

Votre sortie de l'hôpital est prévue le.....
Les infirmières du 2ème étage vous proposeront alors de rencontrer l'équipe des infirmières de la consultation des greffés afin de vous expliquer le déroulement des consultations.

A. LES CONSULTATIONS POST-HOSPITALISATION.

a) Horaire :

Il existe, à Saint Luc, une consultation propre aux greffés rénaux. Elle se déroule quatre fois par semaine : **le mardi, mercredi, jeudi et vendredi matin de 8 heures à 12 heures** à l'étage **-1, H1** (prendre les grands ascenseurs).

Il n'y a pas d'obligation d'arriver à 8 heures, mais nous insistons sur l'importance **d'arriver avant midi** pour un meilleur suivi des résultats.
Pendant les deux premiers mois, votre suivi est de 2 consultations par semaine : le mardi et vendredi matin. Le suivi se déroule à Saint Luc jusqu'au deuxième mois, puis en alternance avec le centre ou vous étiez dialysé(e) jusqu'à présent. Si votre centre de néphrologie/dialyse a toujours été Saint Luc, votre suivi se fera uniquement à Saint Luc.

Exemple de tableau de fréquence des consultations

Période post-greffe	Rythme	Lieu
1er & 2ème mois	2 x/semaine	St Luc uniquement
3ème mois	2 x/semaine	St Luc - Extérieur
du 4ème au 6ème mois	1 x/semaine	St Luc - Extérieur
du 7ème au 12ème mois	1 x/semaine	St Luc - Extérieur - Extérieur
2ème année	1 x/2 semaines	St Luc - Extérieur - Extérieur
3ème année	1 x/3 semaines	St Luc - Extérieur - Extérieur
4ème année	1 x/4 semaines	St Luc - Extérieur - Extérieur
5ème année	1 x/5 semaines	St Luc - Extérieur - Extérieur
6ème année et ensuite	1 x/6 semaines	St Luc - Extérieur - Extérieur

Dès qu'un médecin de la consultation l'autorise, les patients suivis exclusivement à Saint Luc peuvent ne plus voir le médecin qu'une consultation sur deux.
Dès que vous n'aurez plus qu'une consultation par semaine, vous pourrez choisir le jour de celle-ci : soit le mardi, le jeudi ou le vendredi. En cas de problèmes non urgents mais importants, vous pouvez consulter les Professeur Pirson ou Goffin, en privé, sur rendez-vous le mercredi matin à la polyclinique. (Tél. **02/ 764.18.55** pour prendre rendez-vous)

b. Déroulement de la consultation

A votre arrivée, **présentez-vous, chez la secrétaire, muni de votre badge de consultation,** pour votre inscription. Vous serez pris en charge par les infirmières et les médecins par ordre d'arrivée. Prévoyez un **2ème** badge pour les infirmières.
Vous ne payez pas à ce moment-là : la facture vous parviendra à domicile ultérieurement, accompagnée du justificatif pour la mutuelle.
Patientez ensuite dans la salle d'attente ! Une infirmière vous appellera afin d'effectuer les examens d'urines et la prise de sang. **Après la prise de sang,** vous prendrez votre Cyclosporine (Néoral) ou votre Tacrolimus (Prograft ou Advagraf) ou votre Rapamune ou votre Certican avec une boisson mise à votre disposition par la LIR. Ne pas oublier vos pots et seringues pour les urines de la prochaine fois et aussi de vous inscrire pour votre prochain rendez-vous.
Vous serez ensuite appelé par le médecin. Vous pouvez également consulter

- La diététicienne : renseignez-vous auprès de l'infirmière pour prendre rendez-vous.
- L'assistante sociale : demandez-le à l'infirmière qui la « bipera ».

Les pansements et l'enlèvement des agrafes se font à la consultation des plaies.

Le jour de votre consultation, le médecin vous téléphonera **peut-être entre 17 heures et 19 heures** pour ajuster le traitement en fonction du résultat des prises de sang du matin. Soyez joignable, si possible à la maison, ou par G S M; cela facilite le travail du médecin qui doit vous contacter.

c. Coordonnées de la consultation

A Saint Luc :

Secrétariat de néphrologie (pour les rendez-vous)	**02/764.18.55.**
Infirmières de la consultation des greffés (mardi - jeudi - vendredi de **8.30** à **12** heures)	**02/764.19.06.**
Dialyse (pour entrer en contact avec un médecin entre **17** heures et **19** heures)	**02/764.18.50.**
Néphrologue de garde centrale	**02/764.37.00.**
Après **19H** et le week-end soit U.**22** ou centrale (demandez le néphrologue de garde)	**02/764.22.03.** **02/764.37.00.**
Médecins responsables de la consultation des greffés • Professeur Y. PIRSON • Professeur E. GOFFIN • Docteur Nada KANAAN Contactez-les de préférence via le secrétariat	**02/764.18.55.**

d. Surveillance des examens biologiques

Nous effectuons à chaque consultation un contrôle urinaire et un contrôle sanguin.
Il n'est en général pas nécessaire de venir à jeun à la consultation, sauf si cela est spécifié au préalable.

Lors de la prise de sang, nous dosons systématiquement :

- l'urée et la créatinine
- l'hémogramme : l'hémoglobine, l'hématocrite, les globules rouges et blancs, les plaquettes

- le taux de ciclosporine (Néoral) ou Tacrolimus, (Advagraf ou Prograft) ou Rapamune (Sirolimus) ou Certican (Everolimus)

  Pour effectuer un dosage correct du médicament anti-rejet qui vous est prescrit, vous ne pouvez pas le prendre le matin lorsque vous vous rendez à la consultation ! Emmenez le médicament avec vous, vous le prendrez après la prise de sang. Si vous avez quand même avalé votre médicament le matin de la consultation, n'oubliez pas de le signaler à l'infirmière et au médecin.
  Le dosage du Néoral, du Tacrolimus et de Certican doit respecter idéalement un intervalle de **12** heures après la dernière prise (Ex : prise du Néoral lundi à **21** heures, prévoir la prise de sang à **9** heures le mardi matin) ou après **24** h en ce qui concerne la Rapamune.

Le contrôle des urines se fait sur deux types d'échantillons :

- les urines fraîches : culture et sédiment pour la qualité bactériologique des urines
- les urines de **24** heures : dosage de l'urée et la créatinine ainsi que des protéines dans les urines
  Pour pouvoir effectuer ces dosages, nous vous demandons **d**'effectuer une collecte d'urine de **24** heures et de nous rapporter les échantillons nécessaires.

Voici comment effectuer un débit urinaire de 24 heures : nous allons vous l'expliquer sur base d'un exemple.
Lundi matin, vous vous réveillez vers **7** heures et vous urinez. Ces urines sont à jeter, vous ne les conservez pas.
La récolte des urines de **24** heures commence juste après. Ce qui veut dire que chaque fois que vous urinerez jusqu'au lendemain matin, il faudra conserver ces urines dans les bidons prévus à cet effet.

A votre lever, le mardi matin vers **7** heures, vous urinez et vous conservez ces urines que vous rajoutez à la quantité déjà obtenue. Vous obtenez ainsi un débit total sur **24** heures.
Les échantillons doivent être prélevés sur la totalité des urines, ce qui veut dire que si vous avez plusieurs grands pots de récolte, **mémorisez (ou inscrivez) la quantité totale** et versez le tout dans un grand seau prévu à cet effet. Prélevez ensuite les échantillons et éliminez le reste.

Lors de votre visite de reconnaissance précédant votre sortie, l'infirmière vous remettra **2** bidons de **2** l. pour la récolte de vos urines **de 24 h** à domicile.
C'est dans ces bidons que vous prélevez les échantillons que vous amenez à la consultation. Ces bidons sont réutilisables. L'infirmière vous remettra également **2** seringues et un petit pot pour les échantillons d'urine de **24h.**

En résumé : A chaque consultation vous devez vous munir de :

- Votre badge de consultation, votre carte d'identité et de votre carte SIS
- Vos échantillons d'urines de **24** heures
- Vos capsules de Néoral ou de Prograft ou Advagraf ou de Rapamune ou de Certican
- Votre guide pratique
- Des rapports des médecins extérieurs éventuellement
- Votre liste de médicaments

e. Les éléments de surveillance clinique

Nous ne saurions assez insister sur l'utilité de participer à la gestion de votre traitement, surtout durant les premiers mois qui suivent la greffe.
Au cours des deux premiers mois, nous vous conseillons de surveiller :

- votre cicatrice

- votre température : matin et soir, mais aussi, et surtout si vous vous sentez fiévreux (se) (fébrile)
- votre poids : pesez vous chaque matin

votre tension artérielle : matin et soir si vous avez un tensiomètre, votre tension doit être inférieure à **140** mm Hg sur **90** mm Hg votre débit urinaire de **24** heures : **2** fois par semaine lorsque vous vous rendez en consultation. Ne soyez pas étonnés de constater que vous urinez plus la nuit que le jour au début : cela est normal et se corrige souvent avec le temps.

SIGNES NECESSITANT UN AVIS MEDICAL

Température qui s'élève à plus de 38°C
Prise de poids importante (plus de 1 kg par jour), surtout si elle s'accompagne d'œdèmes
Elévation progressive de la tension artérielle

Attention ! Vous êtes plus fragiles vis à vis des infections. Prenez des précautions en évitant le contact avec des personnes malades, les endroits surpeuplés et enfumés,...
Ménagez vos efforts physiques ! Evidemment ne fumez pas.

f. Le bilan annuel

A six mois de greffe puis ensuite à un an et à chaque date anniversaire de celle-ci, un « grand contrôle » sanguin aura lieu. La prise de sang se réalise à jeun. Nous y contrôlons différents paramètres tels que le fer, le cholestérol, la glycémie, etc ...
Les années paires de votre greffe, les médecins prescrivent différents examens complémentaires (une échographie du greffon, un contrôle ophtalmologique, un électrocardiogramme, etc...) Une lettre de convocation vous parviendra pour ces examens.

Gardez sur vous une petite carte d'identité médicale notifiant que vous avez une greffe rénale, les médicaments que vous prenez habituellement et le numéro du centre de transplantation qui vous suit, (à demander à la L.I.R.)

B. LES MEDICAMENTS IMMUNOSUPPRESSEURS APRES LA GREFFE RENALE

Tacrolimus = Prograft

- Il existe des gélules de **0,5** mg, **1** mg (blanc) et de **5** mg (orange)
- Anti-rejet
- A prendre en **2** doses espacées de **12** heures
- Prendre le médicament après la prise de sang, le jour de la consultation.
- La dose dépend des résultats sanguins, s'il y a changement, la dose sera communiquée le soir de la consultation
  Un dosage sanguin est réalisé à chaque consultation et permet d'ajuster les doses.
  Il est donc **important d'attendre la prise de sang du matin AVANT de prendre** le Tacrolimus.

Tacrolimus = Advagraf

- En gélules de **0,5** mg, **1** mg (blanc/orange) et de **5** mg (rose/orange)
- Ante-rejet
- A prendre en 1 dose espacée de 24h

- Prendre le médicament après la prise de sang, le jour de la consultation.
- La dose dépend des résultats sanguins, s'il y a changement, la dose sera communiquée le soir de la consultation
  Un dosage sanguin est réalisé à chaque consultation et permet d'ajuster les doses.
  Il est donc **important d'attendre la prise de sang du matin AVANT de prendre** le Tacrolimus.

Néoral = ciclosporine

- en gélules (**10** mg, **25** mg, **50** mg, **100** mg) ou en sirop
- Anti-rejet
- A prendre en **2** doses espacées de **12** heures
  Prendre le médicament après la prise de sang, le jour de la consultation.
- La dose dépend des résultats sanguins, s'il y a changement, la dose sera communiquée le soir de la consultation
  Un dosage sanguin est réalisé à chaque consultation et permet d'ajuster les doses.
  Il est donc **important d'attendre la prise de sang du matin AVANT de prendre** le Néoral.

Rapamune = Sirolimus

- Il existe des gélules à 1 mg ou un sirop (**1** mg/ml)
- A prendre en une prise le matin
- Prendre le médicament après la prise de sang, le jour de la consultation.
- La dose dépend des résultats sanguins, s'il y a changement, la dose sera communiquée le soir de la consultation Un dosage sanguin est réalisé à chaque consultation et permet d'ajuster les doses.

Il est donc **important d'attendre la prise de sang du matin AVANT de prendre** le Rapamune.

Certican = Everolimus

- Il existe des gélules à **0.25, 0.5 et 0.75**
- A prendre en deux prises par jour
- Prendre le médicament après la prise de sang, le jour de la consultation.
- La dose dépend des résultats sanguins, s'il y a changement, la dose sera communiquée le soir de la consultation Un dosage sanguin est réalisé à chaque consultation et permet d'ajuster les doses.

Il est donc **important d'attendre la prise de sang du matin AVANT de prendre** le Certican.

Cellcept

- Il existe des gélules de **250** mg (orange/bleue) et de **500** mg (mauve)
- Anti-rejet
- A prendre en **2** doses espacées de **12** heures
- **500** mg à 1 g **2x**/j

Peut être diminué ou stoppé si les globules blancs sont trop bas ou si vous présentez des troubles digestifs.

Myfortic

- Il existe des gélules de 180mg (vert) et 360 mg (rose)
- A prendre en **2** doses espacées de **12** heures
- **500** mg à 1 g **2x**/j

Peut être diminué ou stoppé si les globules blancs sont trop bas ou si vous présentez des troubles digestifs.

Imuran
- comprimés à **50** mg ou à **25** mg
- Anti-rejet
- A prendre en une prise le matin

Peut être diminué ou stoppé si les globules blancs sont trop bas ou si vous présentez des troubles digestifs.

Medrol (cortisone)
- Comprimés blancs de **4** mg
- Immunosuppresseur et anti-inflammatoire - prévenir le rejet
- Les doses seront diminuées par paliers après la greffe

PARMI TOUS LES MEDICAMENTS IMMUNOSUPRESSEURS, seuls ceux qui ont une courte durée d'action doivent être pris à intervalles réguliers.

Ainsi, il est important de prendre la Ciclosporine et le tacrolimus à **12** h. d'intervalle.
Si vous oubliez de prendre vos médicaments,

- si le délai est de **2** ou **3** h., prenez les tous à la dose habituelle.
- si le délai est de **6** h., prenez les médicaments à la dose habituelle. Sauf la Ciclosporine ou le Tacrolimus à demi-dose
- si le délai est de **12** h., sautez la dose précédente dans sa totalité.

MAIS NE RECOMMENCEZ PAS !

Si vous perdez vos médicaments, en voyage ou à l'étranger vous pourrez en trouver dans la plupart des pharmacies. Contactez également les coordinatrices de transplantation qui vous indiqueront le nom du centre de transplantation le plus proche ! Tél. : **02/764.22.06**

C : **LA DIETETIQUE**

Vous avez maintenant un nouveau rein ; il vous permet de retrouver une certaine liberté alimentaire. Sans pour cela oublier de manger de manière équilibrée.

- Pourquoi faut-il manger de manière équilibrée ?

Parce que la qualité et la quantité de nourriture consommées jour après jour peuvent avoir, à long terme, une influence positive sur votre bien-être.
Manger de manière équilibrée vous aidera à garder votre nouveau rein aussi longtemps que possible et préviendra les maladies cardio-vasculaires mais préviendra surtout la prise de poids. La prise de poids, à elle seule, peut entraîner diverses complications osseuses, le diabète, l'hypertension artérielle.

- Comment manger de manière équilibrée ?

Si vous éprouvez des difficultés à manger de manière équilibrée et si vous avez tendance à prendre du poids, il vous est possible de rencontrer une diététicienne qui vous aidera.
N'hésitez pas à en parler au médecin ou à l'infirmière de consultation.

- Le gain de poids et le cholestérol :

Attention à certains médicaments

Un gain de poids excessif et des taux de cholestérol élevés sont fréquents chez les greffés rénaux.

- La cortisone peut augmenter votre appétit, le dépôt de graisse et la prise de poids
- La ciclosporine et le sirolimus peuvent augmenter le taux de cholestérol dans le sang
- Vous pourriez être tentés de manger beaucoup, maintenant que vous avez moins de restrictions.
- Il est donc nécessaire de se trouver des petits trucs pour contrôler la prise de poids et de cholestérol.
- Augmentez votre activité physique
- Limitez la portion des aliments que vous consommez et le nombre de fois que vous vous servez.
- Mangez des aliments grillés, bouillis, cuits à la vapeur ou au four plutôt que des aliments frits.
- Prenez de bonnes habitudes alimentaires en variant le menu, en minimisant les occasions de faire des gros repas, en mangeant lentement et dans le calme, en ne mangeant pas entre les repas.

- Le sel :

Le sel peut être la cause d'un gain de poids par rétention d'eau. Il peut aussi entraîner de l'hypertension.
Il vous faudra peut-être avoir un régime sans sel. Suivre les conseils du médecin. Pour cela :

- Utilisez des épices et des herbes aromatiques à la place du sel lorsque vous cuisinez
- Ne mettez pas de salière à table lorsque vous mangez

- Eliminez de votre alimentation les aliments riches en sodium tels que les saucisses, les chips, les cacahuètes salées,...

- Les boissons :

Il est conseillé de boire au minimum **1**,**5** litre d'eau par jour. Il est inutile de boire plus de **3** à **5** litres d'eau par jour, dans des conditions d'activité et de température normales.
En cas de fortes chaleurs, il faut lutter contre la déshydratation (qui risque d'augmenter la créatinine) en prenant un supplément d'eau et de sel.
L'alcool est généralement permis, mais avec modération : ménagez votre foie.

D. HYGIENE CORPORELLE:

A. SOINS DE LA PEAU : Les immunosuppresseurs rendent la peau un peu plus fragile et facilitent, à long terme, l'apparition de diverses lésions. Il est donc important de bien entretenir la peau par une douche ou bain quotidien, de la garder nette et claire, de la sécher sans trop frotter afin d'éviter toute irritation.

Prévenez votre médecin si vous avez des lésions telles que : verrues, boutons ou ulcère qui ne guérit pas ou qui saigne, tâche bleutée ou toute lésion récemment apparue.

B. SOINS DENTAIRES : Il est important d'observer une bonne hygiène dentaire en se brossant les dents 2 à 3 fois par jour.
Consultez votre dentiste tous les 6 mois et prévenez-le de votre greffe. Si des soins dentaires sont effectués sur un terrain infecté (kyste, abcès,...), ils doivent se faire sous couverture antibiotique (2 jours avant et 2 jours après les soins dentaires). Parlez-en à votre néphrologue.

C. LES CHEVEUX : Les médicaments anti-rejet que vous prenez tous les jours peuvent changer la texture de vos cheveux. Renseignez-vous avant de faire une coloration ou avant d'entreprendre une permanente. La ciclosporine peut entraîner une augmentation de la pilosité qui peut être gênante, surtout pour les femmes. Il existe différentes crèmes de décoloration ou épilatoires qui peuvent être utilisées. Lisez et suivez bien le mode d'emploi afin de tester la sensibilité de votre peau au produit avant de l'utiliser.
Le Prograft peut entraîner la perte des cheveux. Mais cet effet est réversible à la diminution des doses de médicaments.
Parlez-en à votre néphrologue.

D. LES PLAIES : Lavez les simples coupures et égratignures avec de l'eau et du savon.
Désinfectez-les et couvrez-les d'un simple sparadrap si nécessaire. Si vous vous coupez ou si vous vous blessez fortement, consultez un médecin et dites-lui les médicaments que vous prenez et le centre qui vous soigne habituellement.

E. SOLEIL ET PROTECTION

Les médicaments que vous prenez augmentent votre sensibilité au soleil et le risque de cancer de la peau. Pour vous protéger du soleil :

- Ne prenez jamais de bain de soleil aux heures les plus chaudes (entre **10** et **15** heures)
- Utilisez systématiquement des produits anti-solaires efficaces : indice **15** et supérieur
- Couvrez-vous si possible en portant des blouses à longues manches, des pantalons ou des longues jupes, un large chapeau ou une casquette
- Proscrivez le banc solaire

F. TABAC ET ALCOOL

L'alcool n'est pas interdit, mais n'en abusez pas ; pensez à votre foie. L'usage de la cigarette est formellement déconseillé pour les problèmes qu'elle entraîne (risque plus élevé d'infection pulmonaire et problèmes vasculaires).

G. ANIMAUX DOMESTIQUES

Les animaux domestiques ont des maladies qu'ils peuvent vous transmettre. Vous y serez moins sensibles lorsqu'on aura diminué vos médicaments. Parlez-en à votre néphrologue.

H. RAPPORTS SEXUELS ET GROSSESSE

Après la transplantation, le potentiel sexuel revient d'habitude à ce qu'il était avant la maladie rénale. Si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin.
Juste après la transplantation, les rapports sexuels ne devraient être repris qu'après la cicatrisation. Une vie sexuelle normale peut ensuite être reprise.

La greffe rénale permet aux femmes d'espérer une grossesse. Mais prudence ! Les risques pourraient être majorés pour le greffon et pour le foetus si la grossesse ne se déroule pas dans des conditions optimales. C'est pour cela que l'on conseille d'attendre **2** ans de greffe avec une bonne tolérance du greffon et une tension artérielle satisfaisante. Une grossesse ne s'improvise pas, discutez-en avec votre néphrologue et votre gynécologue.

Si une grossesse est provisoirement contre-indiquée, il faut bien sûr recourir à un moyen de contraception. Le stérilet est déconseillé en raison des risques d'infections gynécologiques. Le choix se fera entre la pilule et le préservatif. Parlez-en à votre néphrologue.

I. CONDUIRE UN VEHICULE

La conduite d'un véhicule n'est pas conseillée au cours des 2 à 4 premières semaines après votre transplantation.

Elle peut ensuite être reprise.
Soyez porteur, en cas d'accident, d'une carte qui indique que vous êtes greffé d'un rein et la liste des médicaments que vous prenez habituellement.La greffe rénale n'autorise pas à se passer de la ceinture de sécurité.

J. RETOUR AU TRAVAIL ET A L'ECOLE

Sauf exception (travaux très lourds, ...-), toute activité professionnelle peut être reprise **2** à **3** mois après la greffe. Nous vous y encourageons vivement.
Si vous éprouvez des difficultés à retrouver un emploi, n'hésitez pas à en parler à notre assistante sociale. Lire attentivement les démarches à faire (reprise du travail ou non) dans le livre sur la transplantation rénale.
Une greffe réussie permet aux enfants de reprendre plus aisément leur scolarité. Tous devraient pouvoir retourner à l'école 2 ou **3** mois après la greffe.

K. ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES.

Il est tout à fait souhaitable d'avoir une activité physique régulière, mais peut-être ressentez-vous une fatigue physique. En effet, vos muscles et vos os sont fragilisés parles médicaments qui vous sont prescrits.

Faire de l'exercice, tous les jours, vous aidera à retrouver vos forces et améliorera votre qualité de vie. Cela vous aidera à prévenir la prise de poids ainsi que les complications au niveau des os, des muscles, des tendons et réduira le risque d'accident cardio-vasculaire.
N'en faites pas trop **à** la fois et faites le progressivement ! La reprise de marches trop longues, trop tôt après la greffe peut entraîner des microfractures très douloureuses des genoux et des chevilles.
Des activités telles que le jardinage, les activités ménagères, la marche, le cyclisme et la natation sont recommandées après **2-3** mois de greffe.

Quel sport pratiquer ?

Nous conseillons la pratique sans restriction des sports suivants :

bicyclette, natation, marche à pied, tennis, tennis de table, badminton, squash, tir, cross d'orientation, ski, golf et mini-golf, patinage, kayak, canoë, voile, aviron, balle pelote, net-bail, gymnastique (sans sa forme de compétition), jogging, volley-ball, athlétisme, ...

Au « hit-parade » des sports à pratiquer, nous retrouvons donc :

1°) la bicyclette (par exemple, sous forme de cyclotourisme)
2°) la natation (en eau saine) (après **6** mois de greffe)
3°) la marche à pied (après **3** mois de greffe)
4º) le jogging (après **4** à **6** mois de greffe)

Rappelez-vous que votre greffon est situé à la face antérieure de votre abdomen, ce qui le rend sensible aux coups. Les sports de combat (boxe, lutte, judo, karaté, aïkido) sont donc déconseillés.

Les sports comportant un risque de contacts violents ne sont pas conseillés (cyclo-cross, motocross, hockey, basket-ball, football, rugby, équitation, concours de sauts, water-polo).

Les sports entraînant de fortes contraintes sur les articulations (power-training, haltérophilie) sont aussi à éviter, surtout s'ils sont pratiqués intensivement ou en compétition.

Les sports à « hauts risques » sont laissés au jugement de chacun (alpinisme, plongée sous-marine, ski nautique, spéléologie, parachutisme, ...)
Par pratique « régulière » d'une activité physique, nous entendons un rythme d'au moins deux fois par semaine, ce qui paraît le minimum nécessaire pour en retirer un bénéfice.
Le kinésithérapeute de l'Unité **22** se tient à votre disposition pour en discuter.

ASSOCIATION SPORTIVE.

L'**A**ssociation **S**portive **B**elge des **T**ransplantés et des **D**ialysés est une a.s.b.l. à laquelle les transplantés et les dialysés peuvent s'affilier pour pratiquer le sport de leur choix. La pratique sportive ne peut avoir que des résultats bénéfiques pour la santé et la qualité de vie, pour autant que cela se fasse avec l'accord du corps médical.

L'association se réunit 1 samedi par mois à Louvain-La-Neuve pour pratiquer ensemble une activité sportive.
Les sports proposés sont : Athlétisme, Badminton, Marche, Natation, Tennis de Table, Tennis.

Pour tous renseignements, veuillez prendre contact avec la présidente.

Carine Poncelet
Présidente de l'A.S.B.T.D. asbl / B.S.V.G.G. vzw
41, rue des Hiboux
1150 Bruxelles
Tel : 02/219.48.70
GSM : 0495/77.95.52
Email : carine@poncelet.com
SiteWeb : www.asbtd.be

« Faites du sport, votre santé vous en sera reconnaissante »

L. LES CONSEILS DE PRUDENCE

Surtout au cours des premiers mois, le traitement immunosuppresseur diminue vos moyens de défense contre les infections.

Soyez donc prudents :

- Ménagez les efforts physiques
- Evitez les contacts avec les enfants porteurs de maladies infantiles (rubéole, rougeole, varicelle,...)
- Evitez les visites et les contacts rapprochés avec des personnes qui ont une maladie infectieuse transmissible (zona, grippe,...)
- Un bon lavage des mains est un excellent moyen pour la lutte contre les infections.
- Evitez la fréquentation des endroits surpeuplés et enfumés par le tabac.

M. LES VOYAGES A L'ETRANGER

Si vous désirez voyager, prévenez votre néphrologue. Certaines précautions doivent être envisagées (vaccins, suppléments d'ordonnances). Prenez tous vos médicaments avec vous. Et si vous prenez l'avion, mettez-les tous dans votre bagage à main, car si l'avion a du retard ou si votre valise est perdue, vous pourrez toujours les prendre comme prescrit.
Si vous partez en vacances ou en voyage dans un pays où il y a un décalage horaire par rapport à la Belgique, cela risque de poser un problème pour la prise régulière de votre traitement immunosuppresseur.
Si ce décalage est de courte durée, gardez le même rythme de prise des médicaments c'est-à-dire toutes les 12 heures, surtout si le séjour est de courte durée.
S'il s'agit d'un long séjour avec un long décalage horaire, appliquez une correction progressive d'une heure par période de 12 heures.

UN EXEMPLAIRE DE CE GUIDE VOUS LE TROUVEZ A CONSULTATION GREFFES AU SAINT LUC -1 H1